

Yang Mulia Ananda mencapai Pengarang arus (Sotāpanna) ketika Arahat Punna Mantaniputta menasehatinya, "Dengan melekatlah, sahabat Ananda, bahwa ada 'aku,' bukan tanpa melekat. Melekat pada apa?" Melekat pada bentuk, perasaan, persepsi, bentukan mental dan kesadaran. Mereka harus dilihat sebagaimana adanya dengan ketajaman yang tepat sebagai "Ini bukan saya." – SN 22.83

Kita berlatih untuk melihat bahwa semua lima agregat/kelompok ini tidak kekal, tidak permanen. Apa yang tidak kekal adalah penderitaan dan apa yang merupakan penderitaan tidak dapat dianggap sebagai diri. Yang ada hanya hubungan sebab dan akibat. Hanya ketika kita dapat melihat mereka muncul dan lenyap bersama-sama dengan sebab-akibat mereka, barulah kita dapat menjadi kecewa dan akhirnya melepaskan kemelekatan kita terhadap mereka.

Lima agregat ini, jika tidak dilekati, mengantarkan kita pada kebahagiaan jangka panjang dan kesejahteraan.




AGREGAT adalah tidak kekal dan penderitaan, oleh sebab itu tidak dapat dianggap sebagai diri.

Apakah Lima Agregat tersebut?

 **Bentuk 'Perasaan 'Persepsi 'Bentukan Mental 'Kesadaran**

Buddha mengajarkan kita bahwa "Anda" bukanlah entitas yang terpadu, otonom. Diri (*kebenaran konvensional*) adalah kombinasi dari lima kelompok (*kebenaran tertinggi*), yaitu Badan (*bentuk*) dan Batin (*perasaan, persepsi, bentukan mental dan kesadaran*).

Mengapa kita perlu memahami Lima Agregat?

 **Mereka adalah objek-objek yang dilihat oleh identitas dan tempat munculnya kemelekatan. Mereka adalah objek penyelidikan untuk mendapatkan pencerahan (*insight*).**

1. Lima kelompok kemelekatan adalah apa yang *Buddha* ringkaskan sebagai Kebenaran Mulia akan Penderitaan (*Dukkha Ariya Sacca*). Hanya ketika kita memahami *dukkha* dengan benar, barulah dapat kita terbebas dari penderitaan.
2. *Dukkha* berasal dari suku kata "du" yang berarti "buruk" dan "kham" berarti "kosong dari kebahagiaan dan diri". *Dukkha* datang ketika kita melekat pada lima kelompok sebagai saya, milik saya, diri saya, perasaan saya yang menyenangkan, perasaan saya yang tidak menyenangkan, saya melihat, saya mendengar ...
3. Lima Kelompok adalah objek-objek pandangan identitas dan tempat munculnya kemelekatan. Mereka adalah objek penyelidikan untuk mendapatkan pencerahan

Mengapa kita melekat pada Lima Agregat?

 **Karena kita tidak dapat melihat kesalahan dan bahaya melekat pada mereka.**

Kita melekat pada lima kelompok sebagai saya, milik saya, diri saya sendiri, karena kita tidak dapat melihat kesalahan dan bahaya menempel pada mereka. Lima kelompok adalah objek pandangan identitas dan keinginan. Mereka adalah objek dari pandangan terang (*vipassanā*) bagi seseorang untuk terbebas dari *dukkha*. Tujuan dari latihan *vipassanā* kita adalah – **untuk mengalamai muncul dan lenyapnya lima kelompok secara konstant dan melihat dengan jelas bahaya melekat pada mereka** – seperti anak kecil melihat bahaya akan terluka bakar jika menyentuh kembang api karena terpesona.



Mengapa sangat penting mempelajari Lima agregat? Karena lima kelompok kemelekatan adalah kebenaran tentang penderitaan yang harus dipahami secara penuh melalui *insight*. "Ini bukan milik saya, ini bukan saya, ini bukan diri saya."

— Sayalay Susilā

Memahami sutta ini penting sehingga kita tidak melekat lima agregat/kelompok dan tidak menganggap salah satu dari mereka sebagai "diriku". Lima Agregat ini yang tidak dilekati, menyebabkan kebahagiaan jangka panjang dan kesejahteraan.

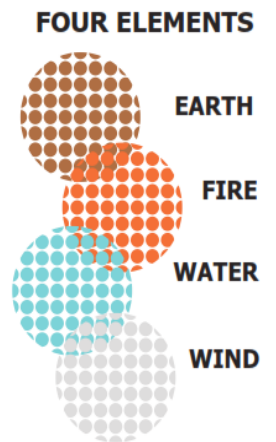
Kelompok **materialitas** (*rūpakkhanda*)

Rupa artinya "terus berubah" dan tunduk pada perubahan bentuk dan penindasan. Ia terdiri dari empat unsur utama (bumi, api, air, dan angin) dan 24 materialitas yang berasal dari empat elemen tersebut. Apa yang menyebabkan munculnya empat elemen? Hal ini karena karma masa lalu, kesadaran, nutrisi, dan suhu - semua ini memiliki kemampuan untuk mempengaruhi empat unsur yang kemudian dilihat sebagai tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan-diri, seperti tubuh bereaksi terhadap sebab dan kondisi yang disebabkan oleh keempat faktor.

Kelompok **perasaan** (*vedanākkhandha*)

Bergantung pada kontak, perasaan muncul. Ada enam jenis kontak (mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin). Setiap kontak menimbulkan tiga jenis perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral). Jadi total ada 18 jenis perasaan. Perasaan selalu muncul

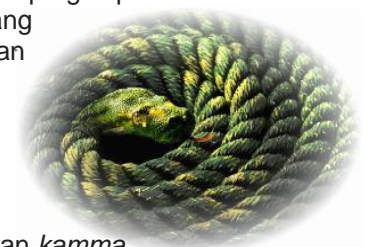
berlatih mengamati mereka saat mereka muncul dan berhenti. Mereka adalah objek latihan Anda. Ketika kita tidak merenungkan perasaan yang muncul, dua belunggu mengikuti. .Pertama, orang salah mengidentifikasi perasaan sebagai "diriku" sehingga memperkuat pandangan mengenai pribadi. Kedua, perasaan mengkondisikan keinginan dan keinginan orang bertambah



6 TYPES OF CONTACT
x3 TYPES OF FEELING
18 TOTAL

Kelompok **persepsi** (*saññākkhandha*)

Ia mempersepsikan kualitas sebuah objek dengan mengenali "tandanya." Tanda ini adalah tanda terdistorsi, seperti ketika kita salah mempersepsikan tali sebagai ular saat hampir gelap. Kita salah menganggap lima kelompok sebagai permanen, kebahagiaan, dan bahkan memiliki diri yang tidak berubah. Meskipun kita mengalami dalam drama kehidupan kita sehari-hari perubahan perasaan dan emosi kita yang konstan, persepsi ketidakkekalan masih tidak sangat membekas di batin kita. Kita gagal merenungkan atau mencatat "ketidakkekalan" pada saat itu. Akan perlu waktu yang lama untuk memperbaiki persepsi sesat ini.



Kelompok **formasi mental** (*sankhārakkhandha*)

Karakteristiknya membentuk, membuat, dan membangun. Fungsinya adalah mengumpulkan *kamma*. Di luar perasaan dan persepsi, sisa 50 faktor mental dikelompokkan sebagai kelompok pembentuk/formasi. Manifestasinya dalam mengintervensi dan membuat tertarik. Berlatih kemurahan hati, moralitas, dan konsentrasi adalah *kamma* baik yang memperpanjang keberadaan samsara. Namun melalui Vipassanā merenungkan ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa-diri dari formasi-formasi, batin berpaling dari keterlibatan akan formasi-formasi, sehingga melepaskan genggaman, yang sebenarnya memotong pendek keberadaan samsara kita.

Kelompok **kesadaran** (*viññanakkhandha*)

Karakteristiknya adalah untuk mengetahui objek. Manifestasinya adalah sebagai kontinuitas proses, bukan seperti apa yang tampak: tampaknya seolah-olah suatu makhluk independen (suatu entitas yang padat, bukannya gabungan) sedang mengalami fenomena. Kebenaran akan ketidakkekalan tersembunyi oleh kontinuitas ini, karena kesadaran muncul dan lenyap begitu cepat. Karena tidak dapat memecah kepadatan kontinuitas, kita salah menganggapnya sebagai diri yang independen.

6 JENIS KESADARAN = MATA • TELINGA • HIDUNG • LIDAH • TUBUH + BATIN

Karena puas diri, kita melekat pada lima agregat.

Oleh Sayalay Susilā

**Karena tidak mengetahui dengan jelas, kita mengembangkan kemelekatan.
Karena mengetahui dengan jelas, kita melepaskan kemelekatan.**

Sama seperti anjing, diikat pada sebuah tiang. Jika berjalan, ia berjalan tepat di sekeliling tiang itu. Jika berdiri, ia berdiri tepat di samping tiang itu. Jika duduk, ia duduk tepat di sebelah tiang itu. Jika berbaring, ia berbaring tepat di tiang itu.

Dengan cara yang sama, orang awam menganggap lima kelompok sebagai "Ini adalah milikku, ini adalah diriku, ini adalah saya". Jika dia berjalan, berdiri, duduk atau berbaring, dia tepat di sebelah lima kelompok kemelekatan ini. Jadi seseorang harus merenungkan batinnya setiap saat "Untuk waktu yang lama batin ini telah dikotori oleh nafsu, kebencian dan kebodohan".

SN 22.100

Seperti pembunuh licik yang menyamar sebagai pelayan yang setia untuk mendapatkan kepercayaan Anda dan setelah itu akan membunuh Anda. Anda menganggap lima kelompok sebagai diri sendiri dan tidak melihat pembunuh ini yang akan membawa Anda pada kerugian jangka panjang dan penderitaan.

SN 22.85

Seperti orang yang terlahir buta, diberi kain kotor, percaya itu adalah kain yang bersih dan tidak bernoda, sehingga, melekat padanya. Kita telah tertipu oleh batin kita, berpikir bahwa lima agregat adalah permanen dan membawa kebahagiaan.

MN 75

Memahami sutta-sutta di atas

penting agar kita tidak melekat pada lima agregat dan tidak menentukan yang mana pun sebagai "diriku". Lima agregat ini, jika tidak dilekati, mengarahkan kita pada kebahagiaan jangka panjang dan kesejahteraan .



Apa kepuasannya, apa bahayanya, dan apa jalan keluar dari lima agregat?

Kesenangan dan sukacita, *bhikkhu*, yang muncul dalam ketergantungan pada setiap agregat - ini adalah kepuasannya. Agregat-agregat ini tidak kekal, penderitaan dan dapat berubah - ini adalah bahayanya. Penghilangan dan meninggalkan keinginan dan nafsu - ini adalah jalan keluarnya. **MN 109**

Lima agregat adalah kosong.

Bentuk seperti gelembung busa yang besar. Perasaan seperti gelembung air. Persepsi seperti fatamorgana. Formasi seperti pohon pisang. Kesadaran seperti seorang penyihir. Setelah diselidiki, mereka akan terlihat kosong, hampa, dan tanpa unsur. **SN 22.95**

Mahā Koththita bertanya:

Bagaimana cara yang tepat untuk merenungkan lima agregat?

Yang Mulia Sarīputta menjawab: "Seorang *bhikkhu* saleh harus memperhatikan lima kelompok kemelekatan dengan cara yang tepat, dengan merenungkan mereka sebagai tidak kekal, tidak memuaskan, kanker, panah, menyakitkan, penderitaan, alien, pemutus, kekosongan dan bukan sebagai diri." **SN 22.122**

Melekat pada Lima Agregat Berbahaya.
Lepaskanlah dan jangan melekat padanya.

DEL15 | Dikutip dari Dhamma yang disampaikan oleh Sayalay Susilā pada 12 Maret 2012 di Bodhi Heart Sanctuary, Penang, Malaysia.

Teks disiapkan oleh Swas Tan | Teks diedit oleh Sayalay Susilā | Artwork dikerjakan oleh Anlin Tan

Websites: www.sayalaysusila.net & sayalaysusila.marveltech.biz | **Facebook:** www.facebook.com/sayalaysusilaretreat



Yamaka Sutta (SN 22.85)

Apakah bentuk, perasaan, persepsi, fabrikasi, dan kesadaran konstan atau tidak konstan?

Tidak konstan, sahabatku.

Dan yang tidak konstan itu, damai, atau stress?

Stress, sahabatku.

Dan apakah tepat menganggap apa yang tidak konstan, stress, dapat berubah sebagai "Ini milikku. Ini diriku. Ini aku?"

Tidak, sahabatku.

Apakah kamu menganggap bentuk, perasaan, persepsi, fabrikasi, dan kesadaran sebagai Tathāgata?

Tidak, sahabatku.

Apakah kamu menganggap Tathāgata sebagai makhluk yang berbentuk, perasaan, fabrikasi, dan kesadaran?

Tidak, sahabatku.

Lalu, seorang Arahāt tanpa kekotoran batin, apa yang dilepas dari tubuh setelah kematian?

Bentuk tidak konstan, perasaan, persepsi, fabrikasi, dan kesadaran tidak konstan. Apa yang tidak konstan membuat stress. Apa yang membuat stress telah berakhir dan lenyap sampai ke akhirnya.

Memahami sutta ini penting sehingga kita tidak melekat pada lima agregat dan tidak menetapkan salah satu dari mereka sebagai "diriku". Lima agregat ini, jika tidak dilekati, mengantarkan kita pada kebahagiaan jangka panjang dan kesejahteraan.



Bentuk, perasaan, persepsi, fabrikasi, dan kesadaran adalah tidak konstan dan tanpa-diri. Semua fenomena adalah tidak konstan dan tanpa-diri.

Yang Mulia Channa, setelah menerima dan mamahami ajaran tentang tanpa-diri dari *bhikkhu* senior, berpikir bagi dirinya sendiri: "Tetapi batin saya tetap tidak terhenyak, tumbuh kepercayaan diri, teguh, dan melepas di akhir dari keinginan. Sebaliknya, pergolakan dan kemelekatan masih muncul. Lalu, siapakah diri saya?"

— Channa Sutta (SN22.90)



SS Pergolakan muncul karena takut kehilangan "diri" yang dilekati dengan kuat oleh seseorang.

Dia meminta bantuan dari Yang Mulia Ananda yang mengajarkannya: "Dunia ini didukung oleh polaritas, yaitu ada (eksistensi) dan tidak ada (non-eksistensi). Tetapi ketika seseorang melihat asal usul dunia sebagaimana adanya, dengan ketajaman yang tepat, "non-eksistensi" yang mengacu pada dunia tidak terjadi baginya. Ketika seseorang melihat penghentian dunia sebagaimana adanya, dengan ketajaman yang tepat, "eksistensi" yang mengacu pada dunia tidak terjadi baginya.

Dia tidak memiliki ketidakpastian atau keraguan bahwa, bila ada kemunculan, hanya stres yang muncul, dan bila ada lenyap, stres akan berlalu."

Ini adalah RIGHT VIEW

Jalan Tengah: "Semuanya ada. Itulah salah satu ekstrim. Semuanya tidak ada. Itu adalah ekstrim kedua. Menghindari kedua ekstrem, Tathāgata mengajarkan Dhamma melalui Jalan Tengah (Sebab Akibat Yang Saling Bergantungan)."

— Kaccayanagotta Sutta (SN12.15)



SS Instruksinya di sini adalah untuk merenungkan muncul dan lenyapnya batin-dan-materi (nāma-rūpa) sehingga mitos "diri" hancur. Ketika tidak ada "diri" maka hanya ada proses alami muncul dan lenyap yang cepat; tidak ada kemelekatan terhadap eksistensi (menjadi) dan non-eksistensi (tidak menjadi).



SS Dengan pemahaman yang jelas tentang Sebab Akibat Yang Saling Bergantungan, seseorang membebaskan diri dari pandangan yang salah dari kedua ekstrim. Memahami secara intelektual tidak cukup karena pengetahuan pandangan terang (*insight*) lemah.